

ステイ・ヘルシー 運動をしましょう いくつになっても運動は出来ます！



運動は、老化防止に一番効く薬です。運動することは、体によいだけでなく、自分のためになるものです。新しい運動計画を立てる前に、必ず医師と相談して自分に適した体操計画を立てるようにしましょう。

運動の利点

- 緊張とストレスの解消
- 喜びと楽しみが沸く
- 頭の刺激にもなる
- 安定した体重維持に貢献
- 食欲を抑える
- 自己イメージの向上
- 筋肉が引き締まり、筋肉力が向上
- 柔軟性が向上
- 血圧の低下
- 不眠解消

運動をしないあなたの言い訳は？

- **時間がない。**
1日を過ごす中で、短時間でできる運動を断片的に行いましょう。たとえば10分間の散歩を3回行う、というふうに。
- **疲れすぎ。** 疲れは多くの場合、運動不足により生じます。
運動することにより、エネルギーが沸いてきます。試してみてください。
- **恥ずかしい。** 特に最初は、恥ずかしいと感じる方がいます。
進んで体の健康管理をすることは、誇るべきことです。
- **天気が悪い。** 暑いから、寒いから、雨だからなどは言い訳になりません。
屋外・屋内の様々な運動を試み、天気に左右されない運動の計画を立てましょう。
- **高すぎる。** 散歩など、コストのかからない運動をしましょう。
高価な運動器具は必要ありません。自宅でできる運動はたくさんあります。

上記情報は、Kaiser Permanente Healthwise Handbook 1999提供。

ステイ・ヘルシー・プログラムは、カリフォルニア州高齢者福祉局が後援しています。

お住まいの地域における高齢者サービスやプログラムのお問い合わせは1-800-510-2020 TTY 1-800-735-2929へどうぞ。

